



Värmdö 2019-11-24

## VIF P08 7-manna 2020

Med i skrivande stund 55 aktiva spelare och en sammanslagning av två tidigare träningsgrupper, som under 2020 kommer spela i alla möjliga konstellationer då vi inte har någon fast lagindelning, är det av yttersta vikt att vi spelar efter ett gemensamt system och att alla ledare är väl insatta och kan förmedla coaching och feedback utifrån en gemensam utgångspunkt.

Såväl blå som vit grupp har tidigare utgått från grunduppställningen 2-3-1, och det känns naturligt att vi även sista året med 7-manna fortsätter med detta. Bakgrunden till att vi sen tidigare spelat 2-3-1, är att vi anser det vara mest gynnsamt sett till hela gruppens utveckling då det ger oss störst möjlighet att rotera spelarna på olika positioner och på så sätt utsätta dem för olika typer av situationer och beslut. Vidare ger uppställningen 2-3-1 en naturlig övergång till 9-manna fotboll som vi kommer introducera efter sommaren och sedan köra fullt ut 2021.

Då vi premierar utveckling före resultat och vill utbilda våra spelare till bolltrygga, spelskickliga och kreativa/modiga individer, prioriterar vi en tydlig inriktning mot offensiv och anfallsinriktad fotboll. Viktigast är grunden i anfallsspelet, speluppbyggnaden, där ett bra och varierat passningsspel kombinerat med värdering/beslutsfattande är centralt. Man måste inte alltid söka sig framåt i planen, att ha tålamod och äga bollen med snabba enkla passningar (vila med bollen), kommer ge oss möjligheter att så småningom såra motståndaren. När vi väl får läget, skall det dock ske snabbt och beslutsamt. Notera dock att om vi märker att vi hela tiden kör fast i vår kreativa ambition och inte kommer någonstans, måste spelarna ha mandat att rensa/slå långt.

Även om störst fokus fortfarande ligger på anfallsspelet, kommer vi under 2020 fortsätta jobba med ett positionsbaserat försvarsspel som vi succesivt utvecklar utifrån spelarnas grad av spelförståelse.

**Ge spelarna möjligheten och modet att våga, så länge man försöker och gör sitt bästa är det okej att misslyckas!**



## VIF P08 7-manna 2020 – guide

Stora delar text samt alla bilder är hämtat från Göteborgs Fotbollsförbunds spelarutbildningsprojekt Spelarlyftet.

### UTGÅNGSPPOSITIONER

2-3-1 dvs två backar, ett mittfält bestående av en central spelare och två yttrar samt en central forward. Den centrala mittfältaren har ofta en något mer tillbakadragen utgångsposition än yttermittfältarna.

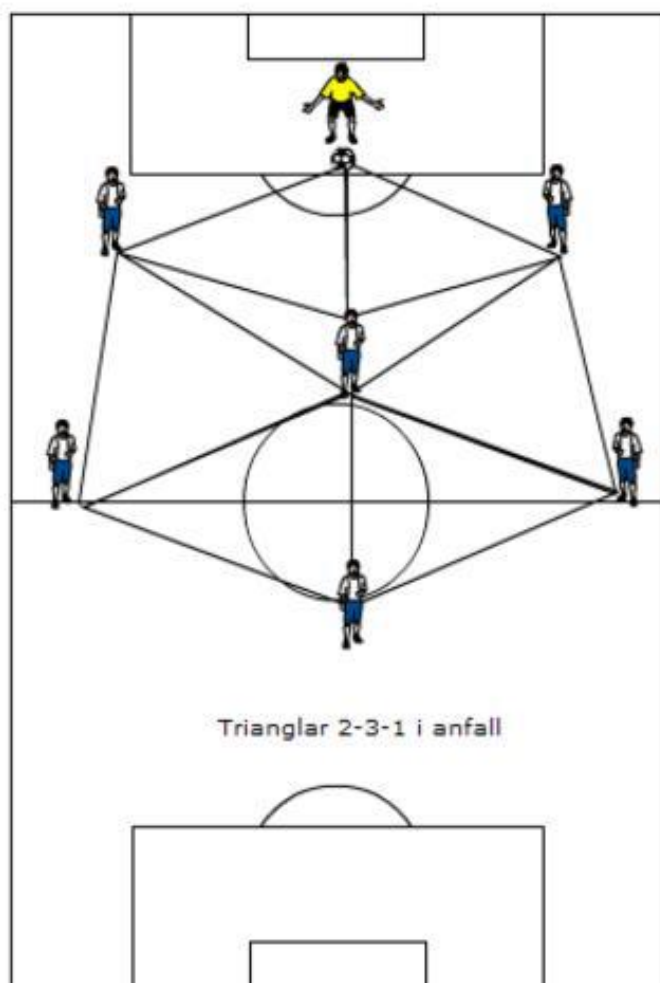
Ungefär samma utgångspositioner gäller i både försvarsspel och anfallsspel. Skillnaden är att i anfallsspel så drar vi isär laget och får därmed större avstånd mellan spelarna och i försvarsspelet krymper vi ytorna genom minskat avstånd mellan spelarna. Man kan likna det vid en blomma som öppnar och återsluter sig.





## METOD I ANFALLSPEL

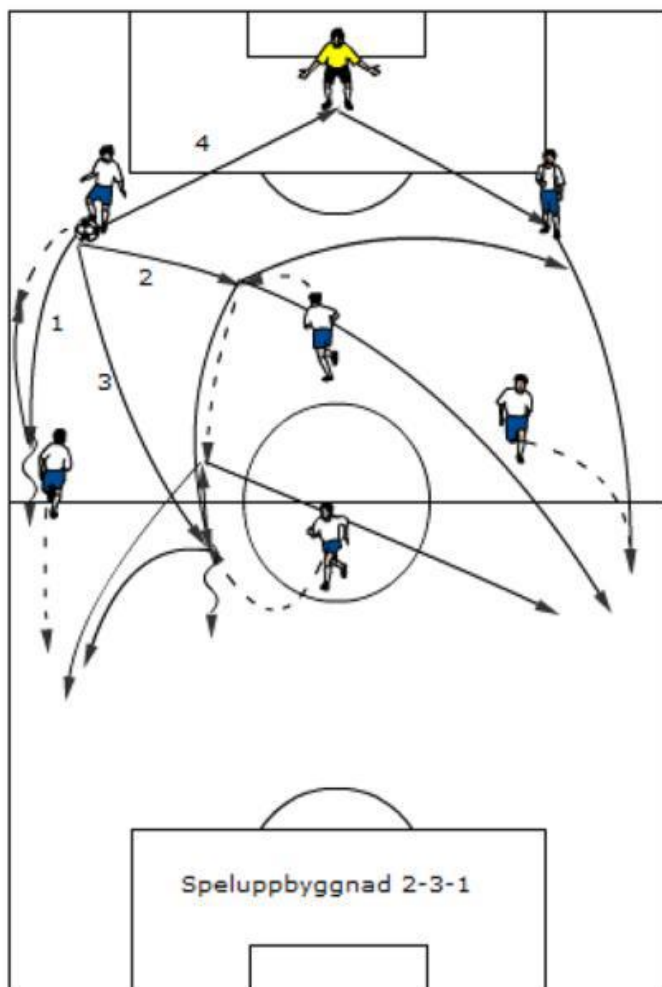
Anfallsmässigt vill vi uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel på bästa sätt d.v.s. vi vill ha många spelare spelbara, med ett varierat spelavstånd, spelbredd via yttermittfältarna samt ett bra speldjup. Anfallsspelet skall vidare präglas av kreativitet med många trianglar som inbjuder till konstruktiva lösningar och bra passningsspel. Sträva efter att hålla bollen inom laget med många enkla passningar (helst efter marken) och att spela på rättvänd eller halvvänd spelare.





## Speluppbyggnad

Speluppbyggnaden sker i huvudsak med låg risk dvs via korta uppspel efter marken genom varje lagdel. Målet är att rulla via backlinjen. Från back finns några olika uppspelsalternativ:



1. Snabbt upp på fötterna till yttermittfältaren på samma sida som försöker ta emot och vända upp eller spela in centralt. Går inte det finns backen som understöd för tillbakaspel.

2. Efter marken till vår centrala mittfältare som söker en spelvändning till bortre mittfältare eller back. Om den centrala mittfältaren är halvvänd så kan han även spela bollen vidare framåt till central forward eller till yttermittfältaren på den sida bollen kom ifrån.

3. Efter marken på vår centrale forward som möter och som får understöd av den centrala mittfältaren.



4. Tillbaka till målvakten som med fötterna söker en spelvändning direkt, eller indirekt via den andra backen, till borte yttermittfältare.

### Anfallsvapen

För att skapa målchanser använder vi ett bra och varierat passningsspel som bygger på många snabba enkla passningar hellre än enstaka svåra. Vi vill speciellt utnyttja våra yttermittfältare i anfallsspelet. Detta gör vi genom s.k. instick (passningar i djupled) bakom eller utanför motståndarnas backar. Ett annat bra sätt att skapa målchanser är att den centrala mittfältaren kommer rättvänd mot motståndarnas backlinje. Därifrån kan han söka lösningar med den centrala forwarden (2 mot 1 situationer t.ex. väggspel) eller skjuta själv. Även att via 1 mot 1 situationer ta sig förbi sin motståndare är bra sätt att skapa målchanser.





## METOD I FÖRSVARSSPEL

Vid bolltapp vill vi ha en snabb aggressiv press med understöd för att snabbt vinna tillbaka bollen, misslyckas det organiserar vi oss i ett positionsbaserat försvarsspel. Vi betonar vikten av att snabbt komma på försvarssida om motståndarna och att alla spelare deltar i försvarsspelet. Vi försöker att krympa ytorna och hålla ihop laget och på så sätt göra det svårt för motståndarna att hitta ytor för sitt anfallsspel. För mer fotbollsmässigt mogna spelare och vartefter vi utvecklas, pratar vi om överflyttning och kollektiv press.

Exempel: När motståndarna satt igång spelet till en ytterback, sätter vår yttermittfältare på bollsidan press på deras ytterback genom en båglöpning från kanten. Genom att löpa från kanten och in så stänger han också av möjligheten för backen att spela bollen längs kanten. Central forward hindrar tillbakaspel till målvakt och andra backen. Vår ytterback på bollsidan flyttar upp en bit rakt fram i planen där han också täcker av uppspelet mot deras forward. Samma sak gör den centrala mittfältaren. Den bortre mittfältaren flyttar in och ner lite i planen. Den bortre backen flyttar över mot bollsidan och lägger sig på försvarssida om motståndarnas enda forward. Genom denna rörelse har vi satt press på motståndarna och skapat övertalighet på mittfältet. Risken i att göra detta är att motståndarna lyckas spela sig ur pressen och nå kantspelaren som vi försökt täcka av eller att de vänder spelet med en crossboll, då är det viktigt att vi snabbt och följsamt anpassar oss igen.



## LAGDELARNAS UPPGIFTER

**Målvakten** skall ha stor delaktighet i spelet. I försvarsspelet är målvakten med och dirigerar sina utespelare och i anfallsspelet så deltar han aktivt i spelet med fötterna genom en utgångsposition ganska långt ut och längst bak i den triangel som bildas tillsammans med de två backarna. Det är effektivt att använda målvakten vid tillbakaspel och spelvändningar.

Vi försöker alltid att starta spelet via utrullning eller kort pass längs marken. I de fall motståndaren markerar / sätter hög press på våra backar, får vi söka alternativ högre upp i planen genom ett rörligt mittfält. Vid tillbakaspel får målvakten inte ta upp bollen med händerna vilket ställer krav på att målvakten är duktig i spelet med fötterna.

**Backlinjen** består av två spelare. I försvarsspelet samarbetar backarna med varandra och har ofta ett ganska kort avstånd mellan sig. Det är viktigt att ligga på "rätt sida", försvarssida, om motståndarnas forward(s). Om motståndaren ställer upp en spelare som "fiskar" så ställer vi oss dock inte på försvarssida utan nöjer oss med att ha uppsikt över den spelaren.

I anfallsspelet blir backarna nästan ytterbackar med ett större avstånd mellan sig. I speluppbyggnadsfasen skall denna lucka fyllas av målvakten som är tillgänglig för tillbakaspel och spelvändning.

**Mittfältet** består av en innermittfältare och två ytermittfältare. Innermittfältarens uppgift är att ge speldjup framåt till backlinjen och speldjup bakåt åt forward samt även fördela spelet mellan kanterna. Generellt ser vi att innermittfältaren skall sträva efter att vara spelbar oavsett vem som har bollen. Ytermittfältarna skall vara offensiva i anfallsspelet. Det är ytermittfältarna som skall löpa i djupled framåt och ge möjlighet att spela ner bollar bakom motståndarnas backlinje.

I försvarsspelet så skall samtliga mittfältare ligga på försvarssida om sina motståndare.

**Central forward** skall se till att vi skapar djup i anfallsspelet och att vi får fast bollen en bit upp på motståndarens planhalva. Centern är den spelare som vi ofta vill nå med det långa uppspelet, helst via en passning efter marken. Tänk löpning mot offensiv hörnflagga. Centern håller i bollen och vänder upp eller spelar tillbaka bollen så att den rättvända mittfältaren kommer med i anfallsspelet. Vi kan sedan använda kanterna för att komma runt eller "sticka in" bollen i djupled till ytermittfältarna.

Defensivt ligger centern på försvarssida om motståndarnas backar och styr ut motståndarens anfall åt ett håll. Det är alltid centern som i första hand sätter press på bollförande motståndarback.

Även om offside inte gäller så använder vi ingen spelare för att "fiska" på topp.



## LAGETS OCH SPELARNAS BALANS

2-3-1 är i grund och botten ett offensivt spelsystem med goda möjligheter att få med många spelare i anfallen och att spela en bra anfallsfotboll.

Vi strävar alltid efter att vara det spelförande laget med ett stort bollinnehav. Det ställer stora krav på alla spelare vad gäller bollbehandling och passningsspel. Det är också viktigt att yttermittfältarna har offensiva ambitioner och är löpvilliga för att utnyttja de fria ytorna som finns på kanterna. Prioritera anfallsspelet och låt inte de defensiva tankarna och försvarsspelet ta över.

## FASTA SITUATIONER

För att fördela ansvaret och ge alla spelare förtroendet att utföra olika fasta situationer, låter vi positionen på planen avgöra vem som gör vad.

**Inkast** – Kastas av back fram till sista 1/3 delen där yttermittfältare tar vid. Sök i första hand medspelarnas fötter så att vi snabbt kan kontrollera bollen, i andra hand yta längs kanten.

**Hörna** – Slås av yttermittfältare. Lyft mot straffpunkten eller tillbakaspel längs marken. Viktigt att anfallsspelare inte står still direkt framför mål, vi vill komma med fart och möta bollen.

**Frisparkar** - slås av den spelare vars position är mest lämplig. Detta är generellt någon av backarna, förutom på sista 1/3 delen. Har vi inte ett klart läge för direktskott mot mål, försöker vi att snabbt spela igång bollen.

**Straffar** – slås i första hand av fälld spelare. Viktigt att vi inte har någon fast straffskytt utan att alla kan ges möjligheten.





## FÖRHÅLLANDE TILL ANDRA SPELSYSTEM

### 2-3-1

Utnyttja det numerära övertaget i backlinjen. Använd den bakre triangeln med aktiv målvakt för att spela loss bollen så att en av backarna kan avancera upp med bollen i planen.

Sträva efter att bli det bollförande laget och utnyttja ytorna på motståndarnas kanter (bakom deras yttermittfältare). Detta gör man enklast genom att den centrala mittfältaren blir rättvänd i planen och därifrån spelar djupledsbollar ut mot kanterna.

Problemet med numerärt underläge i deras backlinje kan lösas med att yttermittfältaren på bollsidan går upp och pressar. Se tidigare exempel under Metod i försvarsspel.

### 3-2-1

Utnyttja det numerära övertaget i backlinje och på mittfältet. Om yttermittfältarna möter på kanten får deras ytterback en lång förflyttning och hamnar långt upp i planen. Använd den bakre triangeln med aktiv målvakt för att spela loss bollen så att en av backarna kan avancera upp bollen i planen.

Sträva efter att bli det bollförande laget.

Det kan vara svårt att nå den centrala forwarden med uppspel från backlinjen alt. att ytorna på kanterna stängs till. Det beror lite på hur motståndarnas backlinje agerar.

Problemet med numerärt underläge i deras backlinje kan lösas med yttermittfältaren på bollsidan går upp och pressar deras ytterback och att de två andra mittfältarna stannar kvar.

### 2-2-2

Utnyttja det numerära övertaget på mittfältet. Försök även att utnyttja den bättre spelbredden genom att ofta byta kant. Spelvändning tvingar motståndarna till långa förflyttningar. Om backarna går brett isär öppnas en yta i mitten för våra centrala spelare att möta i.

Det kan vara ett problem att motståndarna har två forwards mot våra två backar. Detta kan hanteras genom att vi har duktiga backar som alltid ligger på försvarssida samt en målvakt som ligger långt ut och kan skära av långa bollar i djupled.

Problemet med numerärt underläge i deras backlinje kan lösas med yttermittfältaren på bollsidan går upp och pressar deras ytterback och att de två andra mittfältarna stannar kvar.